

Súlyemelés

Évfolyam: 1-2.	Életkor: 6-8. év	Korosztály: kölyök IV.
-----------------------	-------------------------	-------------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> • Legyen személyes és társas élményük a mozgásos játék, és a versengés öröme • Becsüljék társaik teljesítményét • Alakuljon ki a felelősségtudat, a kitartás képessége • A szocializáció folyamatainak elősegítése • A higiéniai szokások kialakítása • A cselekvési biztonság, a rendszeres fizikai aktivitás kialakulása • A mozgáskultúra fejlesztése • A fegyelem, figyelem képességének fejlesztése • Az edzésvezetésben törekedni a játékos formában történő fizikális fejlesztésre • A gimnasztika kiemelt szerepe a mozgásanyagban, gyógytestnevelési gyakorlatok alapján (különös figyelemmel a gerinc és a lábboltozati deformitásokra) • A súlyemelés alaptechnikájának 4 rávezető mozgássorának tökéletes végrehajtása tornabottal • Önmagához viszonyított fejlődés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Általános képzés</p> <p>Alakzatokhoz kötött mozgások kialakítása, azok gyors felvétele és változtatása.</p> <p>Az öltözők és az edzőterem rendjének kialakítása.</p> <p>Játékos és határozott formájú szabad-, társas- és kézi szergyakorlatok végrehajtása.</p> <p>Gyors indulás különféle testhelyzetekből</p> <p>Tartós futás 4-8 percig pihenő nélkül.</p> <p>Szökdelések és ugrások megfelelő ritmusban.</p> <p>Távolba és célba dobás 1 és 2 kézzel.</p>	<p>Sajátítsák el az alaki formaságokat</p> <p>Ismerjék a foglalkozásokon használt szerek, eszközök nevét, valamint az alkalmazott gyakorlatok, szakkifejezések megnevezését.</p> <p>Tanulók ruházatának ellenőrzése.</p> <p>Ismerjék meg az egyszerű szabad- és kéziszergyakorlatokat.</p> <p>Elvárható a sebesség növelése.</p> <p>Ugráló kötél áthajtás folyamatosan min. 15x.</p> <p>Játékos formában 5 méterről, 5 kísérlet.</p>	<p>Ebben az életkorban főleg játékkal tudjuk fejleszteni a mozdulatokat és az ügyességet.</p> <p>A felmérések csupán a testnevelő, edző számára nyújtanak támpontot.</p> <p>Fiúknál ez a</p>

<p>Egyszerű támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kondicionálás</p> <p>Babzsákkal és labdával a cél érdekében a következő gyógytestnevelési gyakorlatok elvégzése az alábbi felbontás szerint:</p> <p><i>I. Combizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>I/1. „Törpejárás”. Járás előre guggolásban, csípőre tett kézzel. Babzsák a fejtetőn, hát egyenes.</p> <p>I/2. „Törpejárás” hátra.</p> <p>I/3. „Törpejárás” oldalazva, mindkét irányba.</p> <p>I/4. „Gólyajárás”. Járás előre váltott térdfelhúzással, oldalsó középtartásban. Babzsák a fejtetőn.</p> <p>I/5. Szökdelés előre páros lábon, térdek, vagy bokák közé szorított babzsákkal, karok csípőn.</p> <p>I/6. Az előző gyakorlat hátrafelé haladással.</p> <p>I/7. Az előző gyakorlat oldalra haladással, mindkét irányba.</p> <p>I/8. Szökdelés páros lábon, a földre tett babzsák felett. Karok csípőn.</p> <p>I/9. Az előző gyakorlat hátrafelé haladással.</p> <p>I/10. Az előző gyakorlat oldalra haladással mindkét irányba.</p> <p>I/11. Szökdelés előre egy lábon a földre tett babzsák felett, majd lábtartás cserével is.</p> <p>I/12. Sarokülés. Csípőnyújtással emelkedés, térdelésbe, közben babzsák feldobás, majd visszaülés közben elkapás.</p> <p>I/13. Szökdelés előre egy lábon, másik lábbal, bekarmolt lábujjal babzsákot hordozva. Lábtartás cserével is.</p> <p><i>Combizmot erősítő gyakorlatok labdával:</i></p>	<p>Elvárható a gyakorlatok megfelelő szintű végrehajtása és ismétlés számának növelése.</p> <p>Elvárható, hogy folyamatosan növekedjen a gyakorlatok terjedelme.</p>	<p>sportmozgás fejlettebb.</p> <p>Fontos feladat a comb izmainak megfelelő erősítése, mivel ennek elmaradása a későbbiekben gátolhatja a folyamatos fejlődést.</p> <p>Ez minden esetben saját testsúllyal vagy minimális (babzsák) ellenállás történjen.</p> <p>Fokozatosan emeljük a terjedelmet, és változtassuk a gyakorlatokat, mivel ez a korosztály nehezen tűri a monotóniát.</p>
---	--	--

<p>I/14. Járás előre bokák, térdek, vagy combok közé szorított labdával. I/15. „Karomjárás”. Járás előre bekarmolt lábujjal, térdek közé szorított labdával. Csak a sarok és a lábujj érinti a talajt. I/16. „Törpejárás”. Járás előre guggolásban, magas tartásban labdafogással, a hát egyenes.</p> <p><i>II. Hasizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>II/1. „Cserebogár”. Hanyattfekvésben kapálódzás kézzel-lábbal. Fej emelt, babzsák a kezekben. II/2. „Búgócsiga”. Hajlított ülés, támasz a test mögött. Lábak hashoz húzva a levegőben, babzsák az ölben. Kézsegítéssel, 360°-os fordulat, jobbra, ill. balra. II/3. Hanyattfekvés, magas tartás, babzsák a bokák között. Babzsák emelés hajlított térdel függőlegesig, majd vissza kiinduló helyzetbe. II/4. „Bölcső” Hanyattfekvés, babzsák ölben, felhúzott térdeket a karok ölelik. Hinta jobbra-balra.</p> <p><i>Hasizmot erősítő gyakorlatok labdával:</i></p> <p>II/5. Hajlított ülés, talpak a levegőben. Labdaadogatás a térdek alatt egyik kézből a másikba, majd a térdek felett vissza. Folyamatosan. II/6. Magas tartásban labdafogás. Térdfelhúzás, labdával a térdet érintve, majd vissza kiinduló helyzetbe. Lábtartás cserével is.</p> <p><i>III. Hátizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>III/1. Terpeszállás, babzsák fogással tarkótartás. Törzsdöntés előre, majd vissza kiinduló helyzetbe. III/2. Terpesz térdelőtámasz „gyík” helyzetben, jobb karral támasz a babzsákon. Bal kar hátsó rézsútos mélytartásban. Folyamatos kartartás csere oldalsó középtartáson át, lenyomott vállal.</p>	<p>Az elvégzett gyakorlatok során a mozgáskoordináció javuljon, ezzel növekszik a végrehajtás sebessége, valamint a mozdulat gyorsasága.</p> <p>A törzsfeszítő izmok (has, hát) egymással arányosan fejlődjenek.</p>	<p>A törzs izmainak fejlesztése az elsődleges, ezt kövesse a végtagok izmainak erősítése.</p> <p>Azoknál a gyakorlatoknál, ahol a babzsák helyettesíthető tornabottal, ott fokozatosan ezt kezdjük alkalmazni.</p>
---	--	--

<p>III/3. Hason fekvés, magas tartásban babzsákfogás. Babzsák emelés, majd leengedés nyújtott karral. Homlok végig a talajon marad.</p> <p>III/4. Hason fekvés, tarkótartás babzsákkal. Könyökemelés lapockazárással, majd leengedés. Homlok a talajon marad.</p> <p>III/5. „Kismadár”. Hason fekvés, tarkótartás babzsákkal. Könyöklengetés. Homlok végig a talajon marad.</p> <p>III/6. Hason fekvés, oldalsó középtartás, mindkét kézben babzsák. Karemelés lapockatartással, majd leengedés.</p> <p>III/7. „Nagymadár”. Hason fekvés, oldalsó középtartás, mindkét kézben babzsák. Karemelés lapockazárással. Karlebegtetés.</p> <p><i>Hátizmot erősítő gyakorlatok labdával:</i></p> <p>III/8. Jobb térdelő támasz, bal láb oldalt nyújtva. Törzsdöntés labdahúzással tarkóra, majd vissza a kiinduló helyzetbe. Lábtartás cserével ellenkezőleg is.</p> <p>III/9. Terpesztérdelésben tarkótartás a labdával, törzsdöntés, majd emelés kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/10. Hason fekvés társsal szemben, mellhez tartás, mindkét kézben labda. Karnyújtással magas tartásban labda-összeütés.</p> <p><i>IV. Talpboltozat erősítő gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>IV/1. Járás előre magas tartásban váltott karral nyújtózkodva, lábujjon haladással.</p> <p>IV/2. Sarkon járás előre, babzsákot hátsó rézsútos mélytartásban összefogva. Mellkas kiemelt.</p> <p>IV/3. Futás körben, földre helyezett babzsákokon.</p> <p>IV/4. Hajlított ülés társsal szemben, támasz a test mögött. Babzsák-átadás társnak, lábbal a levegőben.</p> <p><i>Talpboltozatot erősítő gyakorlatok</i></p>	<p>Tudjanak társaikkal együttműködve páros gyakorlatokat végezni.</p>	<p>Az utánzó gyakorlatok változatossá és érdekessé teszik a gyerekek számára a számukra még szokatlan gyakorlatokat.</p>
---	---	--

<p><i>labdával:</i></p> <p>IV/5. Állásban, egyik talp alá tett labdával talpmasszírozás. Lábtartás cserével is.</p> <p>IV/6. Hajlított ülés, támasz a test mögött, talpak a labdán. Labdafelvétel talpakkal, majd kukucsálás a térdek között, majd labdaletétel.</p> <p>IV/7. Egymással szemben hajlított ülés, támasz a test mögött. Labdaátadás lábbal a levegőben.</p> <p><i>V. Vállöv és a kar izmait erősítő gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>V/1. Fekvőtámasz kézzel a babzsákon támaszkodva.</p> <p>V/2. Fekvőtámasz, babzsák a lapockák között.</p> <p>V/3. „Kiscsikó”. Kéztámasszal a babzsákokon lábrúgások a levegőbe.</p> <p>V/4. Terpeszállás, magas tartás. Jobb kézben a babzsák. Jobb karkörzés előre, majd magas tartásban fogáscsere. Ellentétes karral is. Folyamatosan.</p> <p>V/5. Térden támaszkodva karhajlítás-nyújtás. Babzsák a nyakon.</p> <p><i>Vállöv és a kar izmait erősítő gyakorlatok labdával:</i></p> <p>V/6. Mellső fekvőtámasz, lábbal a labdán támaszkodva.</p> <p>V/7. Terpeszállás, mélytartásban labdafogás. Karemelés mellső középtartásba, majd leengedés. Karemelés magas tartásba, majd leengedés kiinduló helyzetbe. Tekintet folyamatosan a labdán.</p> <p>V/8. Mellső fekvőtámasz egymással szemben. Labdagurítás társnak váltott kézzel.</p> <p><i>VI. Tartásjavító gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>VI/1. Sarkon járás előre, babzsákot hátsó rézsútos mélytartásban fogva. Mellkas kiemelt.</p> <p>VI/2. Járás előre, babzsák fogással mellső középtartásban. Minden lépésre</p>	<p>A talpboltozat súlyos deformitásokat ne mutasson, íve megfelelő legyen.</p> <p>A kar és a váll izmai a folyamatos és szakszerű erősítések során legyenek képesek a tanuló testsúlyának erőlködés nélküli tartására, megtartására különféle testhelyzetekben.</p>	<p>Ezeknél, a gyakorlatoknál is, ha tudjuk, helyettesítsük a babzsákot tornabottal. Figyeljük meg, melyik sportszerrel dolgoznak szívesebben a gyerekek!</p> <p>Már ebben a korban is igen fontos a nyújtó-lazító hatású gyakorlatok</p>
---	---	--

<p>térdemeléssel babzsák-érintés. VI/3. Járás közben babzsák adogatás a test előtt egyik kézből a másikba. Magas tartásban, ill. mélytartásban cserélve. Hát egyenes legyen. VI/4. Törökülés egymásnak háttal a pad két oldalán. Babzsák-átadás páros karral, fej felett társnak, majd karleengedés mélytartásba. Szerepcserével is.</p> <p><i>Tartásjavító gyakorlatok labdával:</i></p> <p>VI/5. Törökülés egymásnak háttal, a pad két oldalán, a talajon. Labdaátadás páros karral, fej felett a társnak, majd karleengedés mélytartásba. Szerepcserével is. VI/6. Hason fekvés egymással szemben, fejtetők között labda. Gurulás hanyattfekvésbe, majd vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p><i>VII. Nyújtóhatású gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>VII/1. „Mackójárás”. Járás előre, babzsák fogással magas tartásban. Minden lépésre törzshajlítás. VII/2. Terpeszállás, törzshajlítás előre. Talajérintés babzsákkal, emelkedés kiinduló helyzetbe. Folyamatosan, nyújtott lábbal.</p> <p><i>Nyújtóhatású gyakorlatok labdával:</i></p> <p>VII/3. Hanyattfekvés, oldalsó középtartás. Labda bal kézben, labdaérintés jobb lábbal, csípő- és törzsfordítással. Tartáscsere. VII/4. Ugyanez hason fekvésben.</p> <p>A gyorsaság fejlesztése</p> <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • érintőfogó • farkas-bárány • tűz-víz-repülő • sorverseny • fogó több fogóval <p><i>Rajtversenyek különböző testhelyzetből</i></p>	<p>A tanulók tudják és értik, hogy miért fontos az erőfejlesztések után az izomzat lazítása, nyújtása.</p> <p>Az ütközések elkerülése a fogójátékokban és a futás feladatokban, térnyerés a fogóval szemben</p>	<p>alkalmazása nemcsak az erőfejlesztő gyakorlatok után, hanem a bemelegítés és a levezetés fázisában is.</p>
---	---	---

<p>(pl.: hason fekvésből, hanyatt fekvésből, guggolásból, ülésből stb.)</p> <p>Járás, átmenet, futásba, majd rövid sprint, újra futás, majd futásból járásba.</p> <p>Az állóképesség fejlesztése</p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tartós futással, • játékos formában • iram és irányváltással, • végtelenített akadálypályán <p>Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>Tornabottal a következő gyakorlatok elsajátítása, begyakorlása:</p> <p>Ölből, helyből felvétel, dobás nélkül:</p> <p>Kiinduló helyzet: Enyhe terpeszállás, lábfej kifelé néz, a tornabot vállszélességű fogással mélytartásban, tenyér hátrafelé néz, kar nyújtva, törzs egyenes, vállak hátrahúzva.</p> <p>Leengedés: Kifelé néző térdrel térdhajlítás után a tornabot térdre való helyezése. A váll marad hátrahúzva, a törzs marad feszes, de enyhén előredől.</p> <p>Húzás: Mellkas emelése és térdnyújtás közben a tornabotot a combon húzzuk.</p> <p>Robbantás: Folyamatos húzás felfelé néző könyökkel testközélen, a kar izmainak, illetve a csuklyásizom bevonásával, közben kiállítás lábujjhegyre.</p> <p>Alátámasztás: Ugrás hajlított terpeszállásba, miközben a könyök aláfordításával a tornabot mellkasra lendül, törzs enyhén előredől.</p> <p>Összeállítás: Térd és törzsnyújtással felegyenesedés, majd összeállítás kis terpeszállásba</p> <p>Guggolás szakító tartással</p> <p>Kiinduló helyzet: A tornabotot széles fogással, nyújtott karral magas tartásban tartjuk, a csukló hátrahajlik.</p> <p>Beülés: Teletalpon ereszkedés guggolásba (sarok végig a földön, kar</p>	<p>A korosztálynak a megfelelő állóképességi erő fejlesztésével, valamint a koordinációs képességek kellő ütemű fejlesztése során, a gyors erőnek is fejlődnie kell.</p> <p>Elvárható a távok terjedelmének növelése.</p> <p>A gyakorlatot kellő dinamikával és határozottsággal végezzék.</p> <p>Kiinduló helyzet feszes és helyes tartású legyen.</p> <p>Alátámasztáskor a könyök gyorsan forduljon alá, miközben a tornabot vállra lendül, és a lábak gyors rogyasztásba érkeznek.</p> <p>A karok végig nyújtva legyenek, a talpak ne mozduljanak el.</p> <p>Arc előre néz, törzs feszes, térdek maximálisan hajlanak.</p>	<p>A képzés, ezen szakaszában a súlyemelés mozgásanyagára rávezető gyakorlatok, elsajátítása a cél, ami mozgáskoordináció fejlesztést is szolgálja.</p>
---	---	---

<p>mindvégig feszesen nyújtva), 2 másodperc elteltével emelkedés kiinduló helyzetbe.</p> <p>Szakítás ölből, helyből, dobás nélkül:</p> <p>Kiinduló helyzet: Kis terpeszállás, lábfej enyhén kifelé néz, tornabot széles fogással mélytartásban, tenyér hátrafelé néz, kar nyújtva, törzs egyenes, vállak hátrahúzva.</p> <p>Leengedés: Kifelé néző térdrel térdhajlítás után a tornabot térdre való helyezése. A váll marad hátrahúzva, a törzs marad feszes, de enyhén előredől.</p> <p>Húzás: Mellkas emelése és térdnyújtás közben a tornabotot a combon húzzuk.</p> <p>Robbantás: Folyamatos húzás felfelé néző könyökkel testközélen a kar izmainak, és a csuklyás izom bevonásával közben kiállás lábujjhegyre.</p> <p>Alátámasztás: A folyamatos húzás közben a tornabot fej fölé lendül, ugrás hajlított terpeszállásba, a törzs enyhén előredől.</p> <p>Összeállás: Térd és törzsnyújtással felegyenesedés, majd összeállás kis terpeszállásba.</p> <p>Guggolás mellről:</p> <p>Kiinduló helyzet: A tornabotot vállszélességben fogjuk, könyök aláfordításával mellkasra helyezzük, tenyér felfelé néz, terpeszállás, csípő szélességben.</p> <p>Beülés: Ereszkedés teletalpon (sarkak végig a talajon maradnak) minél mélyebb guggolásba, közepesen gyors, fokozatosan lassuló ritmusban. A törzs feszes és enyhén előredől. A könyök, sem a térdet, sem a combot nem érintheti.</p> <p>Felállás: Térd és törzsnyújtással emelkedés kiinduló helyzetbe.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15-20 méter átúszása lábletétel nélkül. 	<p>A gyakorlatot kellő dinamikával és gyorsasággal végezzék.</p> <p>A Kiinduló helyzet feszes és helyes tartású legyen.</p> <p>Az alátámasztás gyors kivitelezésben történjen: térdek hajlítva, karok kinyújtva. Érkezés enyhe terpeszállásba, teletalpra.</p> <p>Törzs feszes, térdek maximálisan hajlanak, arc előre néz, könyök, sem a térdet, sem a combot nem érintheti.</p> <p>Talp nem mozdul el a talajról.</p> <p>Heti 2 órában a gyorsúszás elsajátítása.</p>	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Sportjátékok: <ul style="list-style-type: none"> • különböző labdajátékok <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirándulás a természetben • télen szánkózás, korcsolyázás <p>Atlétika:</p> <p>Futás: sajátítsák el a futómozgás változatait:</p> <ul style="list-style-type: none"> • iram és irányváltoztatással • tárgykerüléssel • akadályok felett, között, • cikk-cakkban <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrókészség fejlesztése az ugrás hosszától függően. Az elugrás irányának változtatása. <p>Dobások:</p> <p>Dobókészség kialakítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egykezes felsődobás. <p>Dobókészség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dobás, különböző súlyú labdával. <p>Távolba dobások, illetve célba dobás 5 méterről.</p>	<p>Labdarúgás mini pályán kikapuval, mini kosárlabda, zsinórlabda.</p> <p>20-30 méteren gyors, lendületes futás. Helyből távolugrás. Egykezes és páros dobások előre és hátra. Szökdelések, ugrások megfelelő ritmusban.</p> <p>A tanítás, tanulás során használt szerek nevének ismerete: svédsekreány, zsámoly stb. Biztonságos átugrás alacsony akadályok felett. Figyelem összpontosítása a célba dobásnál.</p>	
--	---	--

Cél:

- A súlyemelés sportág megszerettetése
- Sportorvosi alkalmasság megszerzése
- A rendszeres edzések utáni igény kialakítása
- A képességfejlesztés területén előtérbe kerül a súlyemelés mozgásanyaga
- A verseny gyakorlatok (10 éves kortól el lehet kezdeni az oktatását a kölyök II korosztálynál vázoltak alapján, de csak speciális esetekben javasolt) kivitelezése, minimális ellenállású rúddal
- A siker és a kudarc sportszerű elviselése a játékban és az edzéseken
- Házi „minimum vizsgákon” a tanult technikák bemutatása
- Ismerjék motorikus képességük szintjét
- A relaxációs eljárások megismerése

A kondicionális képességek terén játékos fejlesztési cél legyen:

- a mozdulat gyorsasága,
- a rávezető technikák tökéletes végrehajtása
- aerob állóképességben megfelelő szint elérése
- a gyorsaság fejlesztése

A koordinációs képességek terén játékos fejlesztési cél legyen:

- hajlékonyság, lazaság fejlesztése
- labdajátékok gyakorlása
- rendszeres és mozgásanyagban gazdag sorversenyek
- atlétika és más küzdősportok gyakorlása
- úszás

Az értékes személyiségvonások (kognitív és emocionális-affektív képességek) fejlesztése:

- a félelem leküzdése
- a szabályok betartása
- életkornak megfelelő tudatos összpontosítás
- nehézségek leküzdése
- a természet szeretete
- környezetkímélő magatartás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Általános képzés</p> <p>A rendgyakorlatoknál az egyöntetű végrehajtás fokozatos kialakítása, az utasítások késlekedés nélküli végrehajtása.</p> <p>Az alapvető gimnasztikai alapformák pontos végrehajtása.</p> <p>A tanult gimnasztikai gyakorlatokból összeállított mozgások pontos és folyamatos végzése, a ritmus és a mozgás összhangjának megteremtése,</p>	<p>Ismerjék a szervezési szakkifejezéseket: igazodás, takarás, oszloj, nyitódás, ütemtartás, szakadozás stb.</p> <p>Vállaljanak tervezési feladatokat!</p> <p>A legalapvetőbb mozgásformákból összeállított szabadgyakorlatokat folyamatosan és pontosan tudják végrehajtani!</p>	<p>A testnevelésórán és edzésen, a megkívánt szokásrendet, be kell tartani!</p>

<p>mászás rúdon vagy kötélén.</p> <p>Testtömegük megtartása támaszban és függésben.</p> <p>Súlyemelő versenyek látogatása.</p> <p>Egyesületek látogatása, az ott folyó edzések megfigyelése.</p> <p>Látogatás az utánpótlás, és felnőtt válogatottnál.</p> <p>Kondicionálás</p> <p>I. Combizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>I/1. Galoppszökdelés babzsák-átadással a test előtt, és lendítéssel oldalsó középtartásba. Mindkét irányba.</p> <p>I/2. Terpeszár-szökdelés. Záraskor babzsák-átadással a test előtt, terpesznél karlendítéssel oldalsó középtartásba.</p> <p>I/3. Guggolás fejtetőn babzsákkal teletalpon, karok csípőn. Folyamatosan.</p> <p>I/4. Guggoló támasz jobb kézben babzsákkal. Kilépés jobbra terpeszállásba, törzsdöntéssel és karlendítéssel oldalsó középtartás. Vissza a kiinduló helyzetbe. Babzsák-átadás után ellenkezőleg is.</p> <p>I/5. Fekvőtámasz kézzel a babzsákon támaszkodva. Ugrás, guggoló támaszba, majd vissza. Folyamatosan.</p> <p>I/6. „Vasalódeszka”. Terpesztérdelés babzsákfogással mélytartásban. Dőlés hátra egyenes testtel, babzsák-emeléssel mellső középtartásba, majd vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p><i>Combizmot erősítő gyakorlatok labdával:</i></p> <p>I/7. Hanyattfekvés, oldalsó középtartás, felhúzott térdek között labda. labdaszorítással váltott alszáremelgetés.</p> <p>I/8. „Kenguruugrás” előre, mellső középtartásban fogott labda lendítésével.</p> <p>I/9. „Békaiügetés” előre, bokák közé</p>	<p>(Az egyszerű láb-, nyak-, kar- és váll-, has-, hát-, törzsegyensúlyozó és ügyességi, nehéz lábgyakorlatok pontos végrehajtása.)</p> <p>Mutassanak érdeklődést a látottak után, élményeiket közösen beszéljék meg edzőjükkel.</p> <p>Elvárható, hogy folyamatosan növekedjen a gyakorlatok terjedelme.</p> <p>A tanulók tudjanak 4-16 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat folyamatosan végrehajtani.</p> <p>Elvárható a gyakorlatok megfelelő szintű végrehajtása és ismétlés számának növelése.</p> <p>A gyakorlatok terjedelme, időtartama</p>	<p>Az előző korosztálynál megkezdett erősítést indokolt tovább végezni, mivel így tudjuk kiemelten biztosítani a törzs izmainak, ízületeinek megfelelő felkészítését a sportág-specifikus edzésekhez.</p> <p>Az utánzó feladatokkal a monoton fejlesztéseket színesíthetjük.</p>
---	---	--

<p>szorított labdával. I/10. Egymással szemben, a pad két oldalán alapállás, egyik gyereknél labda. Miközben páros lábbal felugrik a padra, kétkezes mellső átadással társának dobja a labdát, majd visszaugrik. Szerepcserével folyamatosan. I/11. Alapállás egymásnak szemben kézfogással. Homlokok közt labda, ereszkedés guggolásba, majd felállás labdát szorítva. I/12. Előző gyakorlat egymásnak háttal állva, hát közé szorított labdával.</p> <p><i>II. Hasizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>II/1. Hajlított ülés, támasz a test mögött, lábak hashoz húzva, babzsák a térdek között. Térdleengedés jobbra, majd balra, folyamatosan. Lábfejek végig a levegőben. II/2. Hajlított ülés, talpak a levegőben. Babzsák adogatás a térdek alatt egyik kézből a másikba, majd a térdek felett vissza. Folyamatosan. II/3. Hanyattfekvés. Magas tartásban babzsák fogás. Váltott térdfelhúzás, karral a térdet folyamatosan ölelve. II/4. Hanyattfekvés. Mellső középtartásban babzsák fogás. Váltott nyújtott lábemelés babzsákhoz.</p> <p><i>Hasizmot erősítő gyakorlatok labdával:</i></p> <p>II/5. Hanyattfekvés, magas tartás, labda a bokák között. Labdaemelés hajlított térddel függőlegesig, majd vissza kiinduló helyzetbe. II/6. Hanyattfekvés, labda térd közt, térdemelés és leengedés folyamatosan. Lábfej visszafeszítve, sarok nem érinti a talajt. II/7. Egymással szemben egyik gyerek terpeszülésben, másik hanyattfekvésben, magas tartásban labdát fogva. Felülés után labdadobás fej fölül társnak. Szerepcserével is.</p> <p><i>III. Hátizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</i></p>	<p>és ismétlésszáma folyamatosan emelkedjen. Haladja meg a Kölyök IV. korcsoportét.</p>	<p>A páros gyakorlatok változatosabb és színesebb foglalkozásokat tesznek lehetővé.</p>
--	---	---

<p>III/1. Hason fekvés. Magas tartásban babzsákfogás. Babzsák-húzás tarkóra, majd vissza kiinduló helyzetbe. Homlok végig a talajon marad.</p> <p>III/2. Hason fekvés. Magas tartásban babzsákfogás. Törzsemelés közben babzsák-csúsztatás mellhez, majd vissza a kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/3. Hason fekvés. Tarkótartás babzsákkal. Törzsemelés, majd leengedés kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/4. Hason fekvés, magas tartásban babzsákfogás. Törzsemelés, majd bokszolás a babzsákkal páros karral.</p> <p>III/5. Hason fekvés, magas tartásban babzsákfogás Emelt törzssel babzsák feldobás és elkapás a levegőben.</p> <p>III/6. Hason fekvés a pad két oldalán. Törzsemelés után babzsákátadás a pad felett, majd visszaadás a pad alatt. Egy babzsákkal, mindvégig emelt könyökkel.</p> <p><i>Hátizmot erősítő gyakorlatok labdával:</i></p> <p>III/7. Hason fekvés, tarkótartás labdával. Törzsemelés, majd leengedés kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/8. Hason fekvés, magas tartásban labdafogás. Törzsemelés és labdaejtés a talajra. Elkapás után vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/9. Hason fekvés egymással szemben. Mellhez tartás, mindkét kézben labda. karnyújtással magas tartásban labda összeütés.</p> <p>III/10. Hason fekvés egymással szemben, egyik gyereknél labda mellhez tartásban. Enyhe törzsemeléssel labdagurítás folyamatosan oda-vissza. Emelt könyökkel.</p> <p>III/11. Hason fekvés egymással szemben. Emelt törzssel folyamatos labda átdobás pad felett. Fej fölül dobva a labdát.</p> <p><i>IV. Talpboltozatot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>IV/1. „Sánta róka”. Ugrás előre, emelt lábbal babzsákot karmolva.</p>		
--	--	--

<p>IV/2. Egymással szemben hajlított ülés, támasz a test mögött. Babzsák-átadás társnak lábbal a levegőben.</p> <p>IV/3. Előző gyakorlat pad felett átadással.</p> <p><i>Talpboltozatot erősítő gyakorlatok labdával:</i></p> <p>IV/4. Hajlított ülés, támasz a talajon. Felhúzott, szétnyitott térdek, labda a bekarmolt talpak között. Labdaszorítás, majd lazítás.</p> <p>IV/5. Hanyattfekvés, oldalsó középtartás. Térdek felhúzva labda a talpak alatt. Labdagurítás előre lábnyújtással, lábfej pipál, majd visszahúzás spiccel.</p> <p>IV/6. Hajlított ülés egymással szemben a pad két oldalán, támasz a test mögött. Egyik gyerek lábbal felteszi a labdát a padra, társa lábbal leveszi, majd szerepcsere.</p> <p><i>V. A vállöv és a kar izmait erősítő gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>V/1. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás. Babzsák a tarkón.</p> <p>V/2. Fekvőtámasz kézzel a babzsákon támaszkodva. Csípőfeltolás „alagútba”, majd leengedés. Folyamatosan.</p> <p>V/3. Fekvőtámasz, egyik kézzel a babzsákon támaszkodva. Babzsák-emeléssel fordulás oldalsó fekvőtámaszba, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkezőleg is.</p> <p><i>A vállöv és a kar izmait erősítő gyakorlatok labdával:</i></p> <p>V/4. Térdelő támasz egymással szemben. Labdagurítás társnak, váltott kézzel.</p> <p>V/5. Mellső fekvőtámasz, egymással szemben. Labdagurítás társnak, váltott kézzel.</p> <p><i>VI. Tartásjavító gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>VI/1. Hátsó fekvőtámasz, kézzel a</p>		
--	--	--

<p>babzsákon támaszkodva. Ugrás terpeszbe, majd vissza kiinduló helyzetbe. Folyamatosan.</p> <p>VI/2. „Sétáló kisasztal”. Hátsó fekvőtámasz, babzsák a hason. Kézzel séta előre a sarokig, majd vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>VI/3. Térdelőtámasz, ellentétes kar és lábemelés.</p> <p>VI/4. Terpesz térdelőtámasz. Törzsfordítás jobbra babzsák-emeléssel oldalsó középtartásba, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkező karral is. Tekintet a babzsákon.</p> <p>VI/5. Hason fekvés egymással szemben, magas tartásban babzsákfogás. Nyújtott testtel gurulás a test hossz tengelye körül.</p> <p><i>Tartásjavító gyakorlatok labdával:</i></p> <p>VI/6. Terpeszállás háttal egymásnak. Labdaátadás a fej felett magas tartásban, majd törzshajlítással a terpesztett lábak között vissza.</p> <p>VI/7. Egymás mellett hason fekvés. Egyik gyereknél magas tartásban labda. Egymás felé törzshajlítással labdaátadás, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkezőleg is.</p> <p><i>VII. Nyújtóhatású gyakorlatok babzsákkal:</i></p> <p>VII/1. Terpeszállás, jobb kézzel magas tartásban babzsákfogás, bal kéz, csípőn. Törzshajlítás balra jobb térdhajlítással, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkezőleg is.</p> <p>VII/2. Terpeszülés, magas tartásban babzsákfogás. Törzshajlítás a jobb bokához, majd vissza kiinduló helyzetbe, ellenkezőleg is.</p> <p>VII/3. Terpeszállás, babzsákfogás hátsó rézsútos mélytartásban. Törzshajlítás előre karhúzással, majd vissza.</p> <p><i>Nyújtóhatású gyakorlatok labdával:</i></p> <p>VII/4. Egymás mellett hason fekvés. Egyik gyereknél magas tartásban labda. Egymás felé törzshajlítással</p>		
--	--	--

<p>labdaátadás, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkezőleg is. VII/5. Magas tartás, labda a kézben, Lábujjhegyen helyben járás, test fölfelé feszül, vállak ellentétesen föl-le mozognak.</p> <p>A gyorsaság fejlesztése</p> <p>Rajtolás jelre.</p> <p>Ugrások változatos formában, megfelelő szabályozottsággal végrehajtva.</p> <p>Futógyorsaság fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • változatos feladatok végzése futás közben, • gyorsfutás, szlalomfutás, • fokozó futás. <p>Reakció- és a cselekvésgyorsaság fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rajtversenyek, • indulások különböző testhelyzetből (állórajt és guggoló rajt) • különböző játékok pl. „félperces fogó”, „páros fogó” stb. <p>Az állóképesség fejlesztése</p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tartós futással, • játékos formában • iram és irányváltással, • végtelenített akadálypályán <p>A súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>Kilökés helyből (állványból): A lökő erő fejlesztésére irányuló gyorsasági erőgyakorlatként a többi korcsoportnál is gyakran használt speciális mozgásforma. Ebben a korosztályban megfelelő technikai alapot (könyöktartás, rogyasztás, kiállítás, ritmus) nyújt az ollózva kilökés elsajátításához, ezért rávezető gyakorlatként alkalmazzuk az oktatás során.</p>	<p>Változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását. Járás közben pontosan, fegyelmetten hajtja végre a különböző feladatokat.</p> <p>Futásban jellemezze tevékenységüket az optimális megoldásra törekvés.</p> <p>Tudjanak egyenletes iramban 8-12 percig futni.</p> <p>30-60 méteren éri el a maximális futógyorsaságukat.</p> <p>Tudjanak 12-15 percig tartó folyamatos futómozgással haladni.</p> <p>14-18 percig futómozgást tartalmazó játékban részt tudjanak venni.</p> <p>Mind a helyből, mind az ollózva történő végrehajtásnál:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tanuljanak meg helyes könyöktartást alkalmazni • ismerjék a helyes levegőcsere technikáját • a rogyasztás megfelelő mértékű és ritmusú legyen • a karok egyenlően és teljesen nyúljanak ki fej fölött • kerüljék a gyakorlatok nyomással történő befejezését • a visszaállítás megkezdése előtt fej 	<p>Mivel a kilökések végrehajtása tornabottal történik, nem szükséges az állvány.</p>
--	---	---

<p>Kilökés ollózva (állványból): Ebben a korban e gyakorlat, - mint a lökés versenygyakorlatának egy része - elsajátítása alapvető fontosságú, emellett a láb lökő erejét fejleszti.</p> <p>Ölből felvétel, helyből dobással:</p> <p>Ritmusgyakorlatként, illetve a húzás magasságának érzékeltetésére, a magas alátámasztás gyors kivitelezésének elsajátítására alkalmazható mozgásforma. A Kölyök IV. korosztályban már megtanult változattól a dobás bekapcsolásában különbözik.</p> <p>Helyből felvétel, helyből kilökéssel:</p> <p>A beülve felvételt előkészítő, rávezető gyakorlatként alkalmazzuk, fejleszti a keskenyfogással történő húzás erejét, a magas alátámasztás gyors kivitelezésének elsajátításában segít.</p> <p>Ölből felvétel beülve dobással:</p> <p>Ritmusgyakorlat, amely a dobás helyes technikai kivitelezésének megtanulására, finomítására, illetve a dobást és a húzást követő beülés begyakorlásához is megfelelő mozgásforma.</p> <p>Szakítás ölből, helyből:</p> <p>Ritmusgyakorlatként, illetve a húzás magasságának érzékeltetésére, a magas alátámasztás gyors kivitelezésének elsajátítására alkalmazható mozgásforma. Mindezek mellett a húzóerő fejlesztésére is kiválóan alkalmas. A KIV. korosztályban már megtanult változattól a dobás bekapcsolásával nehezedik.</p> <p>Szakítás helyből:</p> <p>A szakítás elsajátításához rávezető gyakorlatként végezhető a mozgástanulás kezdeti szakaszában. A</p>	<p>fölött rögzítsék a súlyt</p> <p>Anatómiai adottságtól függően a comb felső harmadában, illetve a csípőn tudjanak dobást végrehajtani!</p> <p>Tudjanak a már megismert különböző kilökési típusokat és a felvételi formákat összekapcsolva teljes (felvétel + kilökés) gyakorlatokat végrehajtani!</p> <p>A felvételeket úgy hajtsák végre, hogy a könyök ne maradjon le, beülésnél se a combot, sem a térdet ne érintse! Lendület segítségével, „rugóból” próbáljanak meg felállni!</p> <p>A fogásszélesség megválasztásakor ügyeljenek arra, hogy a súlyzó nyújtott kartartás állapotában a csípőn lévő dobáspont vonalában legyen.</p> <p>Ismerjék az elemelés helyes módját, ne rántásszerűen, hirtelen kezdjék meg a gyakorlatot!</p>	<p>Természetesen az anatómiai sajátosságok figyelembevételével.</p>
---	--	---

<p>későbbiekben a húzóerő fejlesztéséhez alkalmazható. A magas alátámasztás begyakorlásában segít.</p> <p>Szakítás ölből beülve:</p> <p>A dobás helyes technikai kivitelezésének megtanulására, finomítására szolgáló ritmusgyakorlat, illetve a beülés begyakorlásához is megfelelő mozgásforma. A gyorsérőn túl a mozdulatgyorsaságot is fejleszti.</p> <p>Guggolás nyakból: A láb tólóerejének fejlesztésére irányuló gyakorlat, amely a helyes mozgásritmus kialakításában is részt vesz. Elsősorban a négyfejű combizom és a nagy farizom munkáját igényli, a törzsfeszítő izmok a végrehajtás tartama alatt statikusan tartanak.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p><i>Úszás:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 15-20 méter átúszása lábletétel nélkül. <p><i>Sportjátékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • különböző labdajátékok („pókfoci”, „fejelő verseny”, „zsámoly labda” stb.) <p><i>Tevékenység a szabadban:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • az évszaknak megfelelő mozgás (játék) űzése a szabadban, pl.: ugróiskola, számháború, szánkó húzó-tóló verseny stb. <p><i>Atlétika:</i></p> <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos sorozatugrások • Futás közben végzett ugrások, szökdelések gördülékeny összekapcsolása. • Biztonságos talajra érkezés az ugrásoknál. 	<p>Egyenes háttal, nyújtott karral, teletalpról indítsák a mozgást!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak víz alatt 5-10 mp-ig tartózkodni, mély vízbe lemerülni. <p><i>Ismerjék:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • a vízbeugrásokat (talpas, fejes) • a vízi játékokat • Tudjanak tartósan úszni 2 úszás nemben! <p>Alakuljon ki a számukra legmegfelelőbb labdafogás, elkapás, birtoklás feladat helyzetben, játék közben. Tudjanak önállóan játszani a tanult játékok felhasználásával!</p> <p>Viseljék el az időjárás kellemetlen hatásait, felkészülten jelenjenek meg a szabadtéri foglalkozásokon (ruházat, felszerelés)!</p> <p>Legyenek képesek szökdelést végezni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • páros és egy lábon, • továbbá és negyed-, és fél fordulattal, • ugrókötéllal. <p>Legyenek képesek ugrásgyakorlatot</p>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Erőteljes, felfelé történő elugrás a nagy ívű ugrásoknál. <p>Dobások: A dobás távolságától és a szer súlyától függően a dobások erejének szabályozása. Dobásoknál haladás közben a figyelem célpontra irányítása.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok:</i></p> <p>Ismerjék meg és kíséreljék meg a következő gyakorlatokat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bakugrás társon át • Gurulóátfordulások • Fejállási kísérletek, híd, mellső mérlegállás • Oldalt harántspárga • Kézállás bordásfalnál, cigánykerék, • „Kismacska” ugrás • Húzódzkodás gyűrűn, lefüggés stb. 	<p>végrehajtani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • futás közben felugrással jelekre, • futó-, ugrógyakorlatot akadálypályán. • Tudjanak távolba ugrani nekifutással 60 cm-es elugró sávból. • Tudjon ugródeszkáról páros lábbal szabályosan elugrani. <p>Távolba dobás helyes technikával. Célba dobás, állásból, járásból, futásból, vízszintesen és függőlegesen elhelyezett tárgyra.</p> <p>A tanulók törekedjenek a feladat pontos végrehajtására, saját teljesítményük javítására!</p> <p>Alakuljon ki a térbeli tájékozódás képessége a fordított testhelyzetben is!</p> <p>A tanított mozgásformák eredményes elsajátítása a gyakorlatban, majd önmagukhoz képest fejlődés a kivitelezésben.</p>	
---	--	--

Évfolyam: 5-6.	Életkor: 11-12. év	Korosztály: kölyök II.
-----------------------	---------------------------	-------------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> • A Kölyök II. korosztály versenyrendszerében való részvétel, minimum négy alkalommal • A sportág versenyszabályainak megismerése • A győzni akarás, a versenyzés igényének kialakítása, ennek előtérbe helyezése • A súlyemelés sportág versenygyakorlatainak és ezek speciális erőfejlesztő gyakorlatainak ismerete, igényes végrehajtása • Kiegészítő mozgások (úszás, torna, atlétika, sportjátékok) aktív végzése • A biológiai érettséget figyelembe véve az erő fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Általános képzés</p> <p>A versenyek előtt edzésen, gyakorlatban sajátítsák el a szabályokat.</p> <p>Házi verseny(ek) szervezése.</p> <p>A sikeres házi verseny után, vegyenek részt a korosztály hivatalos versenyein.</p> <p>A rendgyakorlatoknál a kijelölt hely késlekedés nélküli megtalálása, az együttes mozgások vezényszavakhoz igazodó, pontos végrehajtása.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok ismerete és azok utasítás szerinti megfelelő végzése.</p> <p>Koordinációs képességek (térérzékelés, végtaghelyzet érzése, testhelyzet érzése, izomérzékelés) fejlesztése.</p> <p><i>Általános és sokoldalú képességfejlesztés</i> pl.: kéziszer-gyakorlatokkal a szimmetrikus terhelés biztosítása, a különféle támaszgyakorlatok előkészítése.</p> <p>Kondicionálás</p> <p><i>Combizmot erősítő gyakorlat:</i></p>	<p>A társak gyakorlatainak értékelése, a hibák felismerése.</p> <p>A házi versenyen eredményesen szerepeljen, feleljen meg a korosztállyal szemben támasztott minimális elvárásnak, az eredménye minimum 70 pont legyen.</p> <p>Bátran és határozottan versenyezzenek, viseljék el, ha nem az élen végeznek, örüljenek teljesítményük javulásának.</p> <p>Ismerjék az alaki formaságokat, értsék és hajtsák végre az elrendelt rendgyakorlatokat!</p> <p>Tudjanak 6-8 gyakorlatot (négyütemű) önállóan összeállítani és bemutatni!</p> <p>Legyenek képesek 13-16 percen át folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni!</p>	<p>Kiemelten fontos feladat, az aerob kapacitás növelése, mivel a későbbi eredményességet döntően befolyásolja a keringés és a szív munkabíró-képessége.</p>
<p><i>Combizmot erősítő gyakorlat:</i></p>	<p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel.</p>	<p>Súlyemelés</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Felugrás, zsámolyra, érkezés, guggolásba, majd leugrás, érkezés, guggolásba. <p><i>Hasizmot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Felülések, hasprések <p><i>Hátizmot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hason fekvésből törzsemelés svédzsekrényen <p><i>Talpboltozatot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Szökdelések • Járás lábujjhegyen és sarkon <p><i>A vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kötélmászás, rúdmászás <p><i>Tartásjavító gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Függek (hátsó, mellső) <p><i>Nyújtóhatású gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Páros gyakorlatok minden ízületet és főbb izomcsoport nyújtására, lazítására. <p>A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30-60 méter sprint.</p> <p>10 méteres távon versenyszerű haladósökdelések végzése. (jobb láb, bal láb, páros láb)</p> <p>Sorversenyek, ahol rövidtávon gyors ritmusú feladatok és természetes gyakorlatok stb. szerepelnek.</p> <p>Az állóképesség fejlesztése</p> <p><i>A futó állóképesség fejlesztése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • tartós futással, pályán vagy terepen • játékos formában, futó váltó versenyek • iram és irányváltással, például terepen akadályokkal • végtelenített akadálypályán, például zsámolyon átugrás, stb. <p>Súlyemelés mozgásanyaga</p>	<p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>3-szor 2 percig folyamatosan.</p> <p>2-5 teljesítés</p> <p>3-szor 15 mp-ig kitartva folyamatosan.</p> <p>Terhelést követően párban, illetve önállóan edzői felügyelettel 6-8 percig, minden fő izomcsoportra és ízületet érintve.</p> <p>Ezeket, a távokon 4-6 ismétléssel, 2 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p> <p>El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos futással, mozgással.</p> <p>A madárfogáson túl ismerjék és</p>	<p>sportágban az eredményesség egyik legfontosabb feltétele az izomzat megfelelő hipertrófiája, ennek eléréséhez kifejezetten fontos a törzs izmainak más irányú (nem csak súlyzós) fejlesztése.</p> <p>Igen fontos a meglévő képességszint további folyamatos fejlesztése, értékelés minden esetben a tanuló saját képességeihez mérten.</p> <p>A Kölyök II-es korcsoportban</p>
---	--	---

<p>A megelőző 2 korosztályban elsajátított mozgásanyag folyamatos alkalmazásán és a versenyzés megkezdésére való felkészülésen túl az alábbi gyakorlatok megtanulása a cél:</p> <p>Szakítás tarkóról beülve:</p> <p>A beülés helyes technikájának elsajátítását szolgáló ritmusgyakorlat. A súly megtartása közben, a rögzítésénél működő izmokat – a törzsfeszítőket, a vállöv izmait és a háromfejű karfeszítőket – fejleszti elsősorban.</p> <p>Szakítás beülve:</p> <p>A szakítás versenygyakorlatának elsajátítása ebben a korban fejeződik be, a korábbi években elsajátított rávezető mozgásokra támaszkodva.</p> <p>Lökés beülve:</p> <p>A lökés versenygyakorlatának megtanulásakor szintén a korábban már elsajátított mozgásokra hagyatkoznak, és ebben a korban fejeződik be és válik véglegessé a lökés technikája. Az ollózáva kilökés már teljes mértékben begyakorolt és rögzült. A földről beülve felvétel technikájának oktatása, és a két rész (felvétel + kilökés) összekapcsolása szükséges.</p> <p>Nyomás fekve:</p> <p>A kar és a vállöv fejlesztésére irányuló gyakorlat. A szakítás megfelelő alátámasztását segíti elő, a háromfejű karfeszítő, a nagy mellizom és a deltaizom munkáján keresztül.</p> <p>Csuklyás izom erősítése:</p> <p>A csuklyás izom dinamikus fejlesztése.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gyerekek úszástudásának továbbfejlesztése segédeszközök 	<p>alkalmazzák a horogfogás technikáját! Ismerjék és értsék a versenyszabályokat!</p> <p>A beülést igyekezzenek helyes ritmusban, teljes mélységig végrehajtani!</p> <p>Törekedjenek a helyes végrehajtásra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • az elemelés ne rántásszerű legyen, • a húzást egész talpról indítsák, • egyenes karral és háttal indítsák a mozgást, • húzás közben ne ugorjanak hátra, • a rúd ne álljon meg a végrehajtás során • lökésnél a beülés során kerüljék el a könyökkel való comb, illetve térd érintést, • tartózkodjanak a gyakorlat, nyomással történő befejezésétől. <p>A gyakorlatot mindig kövesse nyújtás!</p> <p>A teljesítmény növelése.</p> <p>Az úszás technikájának csiszolása.</p>	<p>megkezdődik a versenyzés, speciális formában: a verseny során nem a felemelt súly nagysága, hanem a technikai kivitelezés minősége alapján rangsorolják a versenyzőket. A három versenybíró 0-tól 5 pontig értékeli a gyakorlatokat, így egy gyakorlatra max. 15 pont kapható. Tehát minden versenyző a három szakító és három lökő gyakorlatával legfeljebb 45+45=90 pontot szerezhethet.</p>
---	--	---

<p>felhasználásával.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Két úszásnem technikájának elsajátítása. • 25-30 méter átúszása lábletétel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • különböző labdajátékok („pókfoci”, „fejelő verseny”, „zsámoly labda” stb.) <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • az évszaknak megfelelő mozgás (játék) űzése a szabadban, pl.: ugróiskola, számháború, szánkó húzó-toló verseny stb. <p>Atlétika:</p> <p>Iramfutásnál fokozatosan érjük el a 300-350 méteres távot.</p> <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos sorozatugrások • Futás közben végzett ugrások, szökdelések gördülékeny összekapcsolása. • Biztonságos talajra érkezés az ugrásoknál. • Erőteljes, felfelé történő elugrás a nagy ívű ugrásoknál. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A dobás távolságától és a szer súlyától függően a dobások erejének szabályozása. • Dobásoknál haladás közben a figyelem célpontra irányítása. • 2-3 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. • Kislabdahajítás. <p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Ismerjék meg és kíséreljék meg a következő gyakorlatokat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bakugrás társon át • Gurulóátfordulások • Fejállási kísérletek, híd, mellső mérlegállás 	<ul style="list-style-type: none"> • Az atlétikai szabályok ismerete pl. Kiindulóhelyzetek. • Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása. • Elvárható a mozdulat, mozgásügyesség fejlődése. • Lendületes és törésmentes legyen a végrehajtás. • Javuljon a gyakorlatok végrehajtásának technikája. • A helyes technikai kivitelezés mellett, elvárható a dinamikus törésmentes végrehajtás. <p>A torna jellegű feladatok végzésénél legyenek tudatában, hogy a koordinációs képességeik fejlődnek, ennek hatására a súlyemelés mozgás gyakorlatainak fejlődése fokozódik.</p>	<p>Fontos az atlétikai feladatok változó feltételek közötti végrehajtásával a sokoldalúság fokozása!</p>
--	---	--

<ul style="list-style-type: none">• Oldal és harántspárga• Kézállítás bordásfalnál, cigánykerék,• „Kismacska” ugrás• Húzódzkodás gyűrűn, lefüggés stb.		
---	--	--

Évfolyam: 7-8.	Életkor: 13-14. év	Korosztály: kölyök I.
-----------------------	---------------------------	------------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> • A terhelés folyamatos növelésének (intenzitás, terjedelem, időtartam, ismétlésszám) elviselése • A kondicionális képességek fokozódó fejlesztése a biológiai érettséget figyelembe véve • A maximális erő fejlesztése a biológiai érettséget figyelembe véve • Önállóan, edzésterv szerinti edzőmunka elvégzése • Az edzés előtti bemelegítés, valamint az edzés utáni nyújtás, lazítás igényes és tudatos végrehajtása • Aerob jellegű (nem súlyzós) edzések minimum 30 %-ban szerepeljenek egy felkészülésben • Egy évben 4-6 versenyen való részvétel • Az egyéni alkatnak megfelelő dinamikus sztereotípiák rögzítése a technikában • Koordinációs képességek magas szintű fejlesztése • Motorikus cselekvési biztonság • Relaxációs eljárások önálló alkalmazása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Általános képzés</p> <p>Alakzatváltások, fejlődések, szakadozások, menetközben történő végzése.</p> <p>Felnőtt versenyek és válogatott edzések látogatása. Versenyeken technikai feladatok végzése (lapozás, eredményjelző tábla vezetése stb.)</p> <p>A testtartási rendellenességek megelőzését, a bemelegítést, a sokoldalú előkészítést szolgáló gyakorlatok végzése.</p> <p>Legalább 3-4 elemből álló, összetett gyakorlat bemutatása.</p> <p>A megtanult gyakorlatok kódjainak ismerete.</p> <p>Országos Bajnokságon és Diákolimpián eredményes részvétel.</p>	<p>Ismerje az alaki formaságokat elrendelő vezényszavak végrehajtásával kapcsolatos mozgást, azt vonakodás nélkül, komolyan teljesítse.</p> <p>A rendgyakorlatok pontos és egyöntetű végrehajtása.</p> <p>Hasznosítható ismeretszerzés a játékok és versenyek szervezésében, lebonyolításában.</p> <p>Tudjanak a társaknak levezényelni 4-5 gyakorlategyet az edzések előtti bemelegítésnél.</p> <p>Ismerjék az összekötő elemek szerepét, tudják alkalmazni azokat!</p> <p>Tudjanak önállóan edzeni edzésterv alapján.</p> <p>Tudják az edzéseken begyakorolt sztereotípiákat versenyhelyzetben is, maximális intenzitásnál alkalmazni.</p>	

<p>Edzések végén értékelés, amelynek a jól dolgozók dicséretéből, a kevésbé jól dolgozók biztatásából kell állnia</p> <p>Tartásjavító - a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító - gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző ellensúlyozó gyakorlatok folyamatos végzése az edzéseken.</p> <p>Kondicionálás</p> <p><i>Combizmot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mélyszökdelés előre haladással, kiállással • <p><i>Hasizmot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Felülések, hasprések • Bordásfalon térd- és lábemelés. <p><i>Hátizmot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Törzsdöntés svédsekreányen <p>Talpboltozatot erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugráló kötelezés • Járások, játékok mezítláb <p><i>A vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • fekvőtámasz <p><i>Tartásjavító gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Függések (hátsó, mellső) <p><i>Nyújtóhatású gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Páros gyakorlatok minden ízületet és főbb izomcsoport nyújtására, lazítására. <p>A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30, 60 és 100 méteren iramfutás a táv fokozatos növelésével.</p> <p>Álló és térdelőrajt törésmentes</p>	<p>A versenyek előtti hangulatot egészséges izgalom és fokozott érdeklődés jellemezze. A versenyek során pedig, magabiztos és az edzővel együttműködő magatartás domináljon.</p> <p>A sokoldalú előkészítésre és a prevencióra alkalmas gyakorlatok (részben) önálló végzése, az ismétlésszám és az intenzitás növelésével azok hatásfokának emelése, az alapvető fizikai képességek önmagukhoz mért optimális fejlesztése.</p> <p>5-ös sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel 1-2 kg-os tárcsával a tarkón.</p> <p>Minimum 100 áthajtás 1 perc alatt.</p> <p>3-as sorozatok nyolcszöri ismétléssel.</p> <p>3-szor 20 mp-ig kitartva folyamatosan.</p> <p>Terhelést követően párban, illetve önállóan edzői felügyelettel 6-8 percig, minden fő izomcsoportra és ízületet érintve.</p> <p>Ezeket, a távokon 4-6 ismétléssel, 2-3 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p>	
---	--	--

<p>indulása, továbbá a célba futás helyes végrehajtására való törekvés.</p> <p>Különböző testhelyzetekből, jelre indulva versenyek. (pl.: hanyattfekvésből, hason fekvésből stb.)</p> <p>2-3 kg-os medicinlabda dobása különböző helyzetekből jelre.</p> <p>Játékok (pl. tűz-víz-repülő, fogók stb.)</p> <p>10 méteres távon versenyszerű haladózökdelések végzése. (jobb láb, bal láb, páros láb)</p> <p>Sorversenyek, ahol rövidtávon gyors ritmusú feladatok és természetes gyakorlatok stb. szerepelnek.</p> <p>Állóképesség fejlesztése</p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>tartós futással, pályán vagy terepen</i> • <i>játékos formában, futó váltó versenyek</i> • <i>iram és irányváltással, például terepen akadályokkal</i> • <i>végtelenített akadálypályán, például zsámolyon átugrás, stb.</i> <p>Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>A Kölyök I-es korcsoport felkészítésében az alábbi szempontok az irányadóak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportági és általános állóképesség fejlesztése • gyorsaság fejlesztése • technika továbbfejlesztése, véglegesítése • sokoldalú képességfejlesztés • erőfejlesztés <p>Ebben az időszakban a korábbi évek során már elsajátított gyakorlatok köre az alábbi mozgásformákkal bővül:</p> <p>Karból nyomás és nyomás tarkóról:</p> <p>A háromfejű karfeszítő izmot, és vállöv izmait fejlesztő, egyszerű, általános</p>	<p>A mozgáskoordináció az egyénhez képest fejlődést mutasson!</p> <p>A feladatokat, gyakorlatokat robbanékonyan és dinamikusán kell végeznie.</p> <p>El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos futással, mozgással.</p> <p>A lányok képzése továbbra is a kölyök II- es korosztályban leírt elvek szerint történjen.</p> <p>A tudatosan végezzék feladataikat,</p>	<p>Ebben a korosztályban a súlyemelő</p>
---	---	--

<p>erősítő gyakorlat. Minimális pszichikai igénybevételt igényel végrehajtása, jellemzően speciális erőedzés keretében alkalmazzuk.</p> <p>Nyomás láblökéssel és nyomás láblökéssel tarkóról:</p> <p>Általános erősítő gyakorlat, melyet a rogyasztásból eredő lendületszerzésből adódóan a tarkóról nyomásnál nagyobb terheléssel végezhetünk. A háromfejű karfeszítő izmon és vállöv izmain túl a négyfejű combfeszítők is aktívan működnek a végrehajtás során.</p> <p>Szakítás tőkéről helyből dobással:</p> <p>Összetett gyakorlat, végrehajtásához több izomcsoport (négyfejű combfeszítők, nagy farizom, törzsfeszítők, vállöv izmai) összehangolt működése szükséges. Az emelt szintről való indításból, valamint a beülés nélkül történő végrehajtásból adódó csekélyebb gyorsítási lehetőségek miatt erőteljesebb robbantást igényel – így elősegíti a dobás erőteljes kivitelezésének kialakítását. Fejleszti a húzóerőt és a gyorsérőt.</p> <p>Felhúzás széles fogással, dobással:</p> <p>A szakítás gyakorlatának elemelés, illetve húzásfázisát tartalmazó gyakorlat, amely a technika tökéletesítésén túl húzóerő fejlesztő gyakorlatként szerepel az edzésprogramban. Mind a felkészülési, mind a versenyzői időszakban végezhető.</p> <p>Helyből felvétel tőkéről dobással:</p> <p>Ez a gyakorlat a robbanékony végrehajtáson alapszik. A comb felső harmadában, illetve a csípőn történő dobás minél gyorsabb és erőteljesebb kivitelezésére serkent. Fejleszti a húzó-, illetve gyorsérőt.</p>	<p>értsék azok értelmét, valamint azokat a jelenségeket (fáradás, izomláz, közérzet), amelyek az edzőmunka velejárói.</p> <p>Ismerjék és értsék a bemelegítés fontosságát, szükségét! A tanultak alapján lelkiismeretesen végezzék mind az általános, mind a sportági speciális bemelegítés gyakorlatait!</p> <p>Törekedjenek az új gyakorlatok minél pontosabb elsajátítására!</p> <p>Legyenek képesek a nagy, illetve a maximális edzéshatás elviselésére a maximális erő fejlesztése és a versenybiztos technika kialakításának érdekében!</p> <p>Versenyhelyzetben törekedjenek a figyelem-összpontosításra, a fizikai és pszichikai energiáik mozgósítására!</p>	<p>versenyek már a hagyományos módon zajlanak, tehát a versenygyakorlatok során a felemelt súly nagysága alapján alakul ki a rangsor a versenyzők között. A Kölyök I-es korcsoportban országos csúcsok nem tarthatók nyilván, a versenyzők minősítési szinteket nem teljesíthetnek.</p> <p>A korcsoport terhelési szintje elsősorban a könnyű, illetve közepes terhelési zónában van. A terjedelem megfelelő alkalmazásával ezekben a zónákban fejleszthető az erő-állóképesség és a technika leghatásosabban. Szubmaximális, illetve maximális terhelések is alkalmazhatóak, de az idősebb korcsoportok terheléséhez képest jellemzően</p>
--	---	---

<p>Felhúzás keskeny fogással, dobással:</p> <p>A felvétel elemelés, illetve húzásfázisát tartalmazza, ezáltal a húzóerő fejlesztését szolgálja, valamint a technika tökéletesítésére is alkalmas. A Kiinduló helyzet: az elemelés, a húzás, a robbantás, a kiállítás során előforduló típushibák javítása során hatásos.</p> <p>Ollózva kilökés tarkóról állványból:</p> <p>Összetett, a négyfejű combfeszítő, a lábikra és a háromfejű combfeszítő izmok munkáján alapuló gyakorlat. A kilökés során rendszeresen előredőlő versenyzők esetében alkalmazható a hiba javítására. Emellett fejleszti a láb lökő erejét.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gyerekek úszástudásának továbbfejlesztése segédeszközök felhasználásával. • Két úszásnem technikájának elsajátítása. • 100 méter átúszása lábletel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás játékok alapszintű elsajátítása. <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A változó hőmérsékletekhez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményüket! <p>Atlétika:</p> <p>Iramfutásnál fokozatosan érjük el a 400 méteres távot.</p> <p>Ugrások és szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lépcsőzés • Jobb láb, bal láb, páros láb. • Helyből távolugrás 	<p>Kiinduló helyzetben a törzs egyenes és feszes legyen.</p> <p>Az elemelés ne rántásszerű legyen.</p> <p>A húzás testközépen történjen.</p> <p>A robbantás során a dobás az anatómiailag megfelelő dobásponton erőteljesen történjen.</p> <p>Az ollózás ne legyen egyenes vonalú, mert instabil helyzetet eredményez.</p> <p>Az úszás távolságának növelése a választott úszásnemben.</p> <p>Az úszás technikájának csiszolása.</p> <p>Élvezzék a játék örömét. Folyamatos, intenzív mérkőzések a csapattársakkal 15-30 percen keresztül.</p> <p>Rendszeresen végezzenek szabadtéri sporttevékenységet!</p> <p>Fokozatosan javuljon a futógyorsaság.</p> <p>Helyből távolugrás felmérés, követelmény: minimum szint: 150cm.</p>	<p>kevesebbszer és a biológiai érettséget is figyelembe kell venni.</p> <p>A nemi érés idején hirtelen bekövetkező erőfejlődés azzal a ténnyel kapcsolatos, hogy nő az izom összehúzóerő gyorsaságának képessége. Az érés megindultával, a vázizomzat erőteljesen formálódik, ez azt jelzi, hogy a feltételek immár adottak az erő fejlesztésére.</p> <p>Az egyéni maximális erő 30 %-a alatti intenzitású erőgyakorlat nem idéz elő erőfejlődést. Ezzel szemben a technikai képzés szempontjából lényeges, hogy az intenzitás csak olyan magas fokú legyen, amelynél a gyakorlat pontos végrehajtása még lehetséges.</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Súlypontemelkedés. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Súlylökés helyből, becsúszással • Kislabda hajítás nekifutással • 3-4 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. <p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Ismerjék meg és kíséreljék meg a következő gyakorlatokat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fejállási kísérlet • Kézállási kísérlet • Gurulóátfordulások előre, hátra • Repülő gurulóátfordulás minimális magasság fölött • Egyéni adottságukhoz viszonyított hajlékonyságukat, lazaságukat, rugalmasságukat, a szereken történő feladatvégzés közben biztonságukat fejleszteni. 	<p>Súlypontemelkedés felmérés, követelmény: minimum szint: 35 cm</p> <p>Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása.</p> <p>Kislabda hajítás becsúszással felmérés, követelmény: minimum szint: 20 m.</p> <p>Tömött labda dobása hátra felmérés, követelmény:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lányok 3 kg-os labdával minimum: 6 m. • fiúk 4 kg-os labdával minimum: 7 m. <p>Elvárható a mozdulat, mozgásügyesség fejlődése.</p> <p>Lendületes és törésmentes legyen a végrehajtás. Javuljon a gyakorlatok végrehajtásának technikája.</p> <p>A helyes technikai kivitelezés mellett, elvárható a dinamikus törésmentes végrehajtás.</p> <p>A torna jellegű feladatok végzésénél legyenek tudatában, hogy a súlyemelés mozgás gyakorlatainak fejlesztése miatt fontos, a tornagyakorlatok rendszeres gyakorlása.</p>	
---	--	--

Évfolyam: 9-10.	Életkor: 15-16. év	Korosztály: serdülő
Cél:		
<ul style="list-style-type: none"> • A súlyemelés edzésszervezőinek teljes elméleti és gyakorlati ismerete • Magas szintű speciális állóképességi erő elérése • Maximális erő fejlesztése • Kudarctűrés • A káros szenvedélyek, és módszerek (drog, dopping, cigaretta, alkohol) elutasítása • Biomechanikai törvényszerűségek ismerete a súlyemelés sportágról • Feladatmegoldó képesség kialakulása • Jó motorikus képességek kialakulása • A korosztály alap minősítési szintjének elérése 		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Általános képzés</p> <p>A rendgyakorlatok a kölyök I. korosztály általános képzése szerint.</p> <p>Vegyenek rész a tanulók versenyek rendezésében. Annak technikai és szervezési feladatait ismerjék meg a gyakorlatban.</p> <p>Önállóan, kérés és figyelmeztetés nélkül vegyenek részt az edzőterem, tornaterem rendjének, tisztaságának kialakításában illetve annak megőrzésében.</p> <p>A korosztályos válogatott edzéseinek, versenyeinek látogatása, lehetőség szerint közös edzésekkel egybe kötve.</p> <p>Ismerjék a biomechanikai törvényszerűségeket a súlyemelés sportágban.</p> <p>A kiinduló helyzeten kívül 2-3 alapformát tartalmazó 4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros-társas gyakorlatot mutassanak be.</p> <p>A megtanult új sportági gyakorlatok kódjainak ismerete.</p> <p>Országos Bajnokságon és Diákolimpián eredményes részvétel.</p>	<p>Az edző vezető szerepének elismerése a tanulók által.</p> <p>Ismerjék az alaki formákat elrendelő vezényszavak végrehajtásával kapcsolatos mozgást, azt vonakodás nélkül, komolyan teljesítsék.</p> <p>Tartsák be az alapvető higiéniai szabályokat. Óvják egészségüket!</p> <p>Tudják lerajzolni a versenygyakorlatok pályagörbéit.</p> <p>Minimum a korosztály alap minősítésének megszerzése.</p>	<p>Serdülő bronz jelvény</p>

<p>Edzések végén értékelés, amelynek a jól dolgozók dicséretéből, a kevésbé jól dolgozók hibáinak korrigálásából kell állnia</p> <p>Tartásjavító - a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító - gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző ellensúlyozó gyakorlatok folyamatos végzése az edzéseken, rendkívüli figyelemmel a nyújtó és lazító gyakorlatok helyes elvégzésére a foglalkozások előtt és után.</p> <p>Kondicionálás</p> <p>Combizmot erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mélyszökdelés előre haladással, kiállással <p>Hasizmot erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Felülések, hasprések. • Bordásfalon térd- és lábemelés. <p>Hátizmot erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Törzsdöntés svédsekreányen <p>Talpboltozatot erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugráló kötelezés • Járások, játékok mezítláb <p>A vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kötélmászás függeszkedve <p>Tartásjavító gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Húzódkodások (hátsó, mellső) <p>Nyújtóhatású gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Páros gyakorlatok minden ízületet és főbb izomcsoport nyújtására, lazítására. <p>A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30, 60 és 100 méteren iramfutás a táv fokozatos növelésével.</p> <p>Különböző testhelyzetekből, jelre indulva versenyek. (pl.:</p>	<p>Önállóan, és tudatosan legyenek képesek végrehajtani a tartásjavító, és nyújtó lazító gyakorlatokat.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétlése.</p> <p>15-ös sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel 2-5 kg-os tárcsával a tarkón.</p> <p>Minimum 120 áthajtás 1 perc alatt.</p> <p>3-6 ismétléssel.</p> <p>5-10 ismétléssel.</p> <p>Terhelést követően párban, illetve önállóan edzői felügyelettel 6-8 percig, minden fő izomcsoportot és ízületet érintve.</p> <p>Ezeket, a távokon 4-6 ismétléssel, 2-3 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p> <p>A mozgáskoordináció az egyénhez képest fejlődést mutasson!</p>	<p>Az erősítő gyakorlatok teljesítése függhet a versenyző testsúlyától, és nemétől. Az alacsonyabb súlycsoportúak általában ügyesebbek, hamarabb regenerálódnak. A fiúk szívesebben erősítenek, mint a lányok.</p> <p>A gyorsaság fejlesztésénél is figyelembe kell venni, a nemek eltérő adottságát és</p>
--	--	---

<p>hanyattfekvésből, hason fekvésből stb.)</p> <p>4-5 kg-os medicinlabda dobása különböző helyzetekből jelre.</p> <p>Játékok (pl. páros fogók stb.)</p> <p>Sorversenyeken, rövidtávon versenyszerű haladószökdelések végzése. (jobb láb, bal láb, páros láb)</p> <p>Állóképesség fejlesztése</p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tartós futással, pályán vagy terepen • játékos formában, futó váltó versenyek • iram és irányváltással, például terepen akadályokkal • végtelenített akadálypályán, például zsámolyon átugrás, stb. <p>Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>A serdülő korosztály számára a legfontosabb cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a sportági speciális állóképesség fejlesztése • a sokoldalú képzés egyre specializáltabbá válása • a maximális erő fejlesztésének kiszélesítése az előző korosztályhoz képest, speciális erőfejlesztő gyakorlatok beiktatásával • az egyéni adottságoknak legjobban megfelelő technika pontosítása, véglegesítése. <p>Új gyakorlatanyag a serdülő korosztály számára:</p> <p>Szakítás beülve tőkéről:</p> <p>A mozdulatgyorsaságot, a gyorsasági erőt fejlesztő összetett gyakorlat. Fejleszti az alátámasztás biztonságát, a dobás gyors és erőteljes kivitelezésére kényszerít.</p> <p>A gyakorlat helyből végezendő formájának megtanulása az előző korosztályban már megtörtént, a beülés</p>	<p>A feladatokat, gyakorlatokat robbanékonyan és dinamikusán kell végeznie.</p> <p>Tűrjék a futó edzéseket, legyenek tisztában az állóképesség fontosságával</p> <p>El kell érni az aerob küszöböt 30-35 perc folyamatos futással, mozgással.</p> <p>Az izomtónus csökkentése érdekében ismerjék és végezzék az ízületi mozgékonyaság, a hajlékonyság fokozására szolgáló módszereket!</p> <p>Értsék az ízületi mozgékonyaságot fejlesztő gyakorlatok értelmét, lássák be fontosságát:</p> <p>A magasabb tónus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veszélyezteti a finom mozgáskoordinációt, • a technika pontos kivitelezését, • az erőkifejtés határfokát, • és jelentős balesetveszélyt jelent. <p>Tanulják meg izmaikat ellazítani, a nyújtás végzése előtt.</p> <p>Ne csak mechanikusan, hanem tudatos odafigyeléssel végezzék a nyújtó gyakorlatokat!</p>	<p>motiváltságát, valamint a versenyzők testsúlyainak különbözőségeiből adódó terhelhetőséget.</p> <p>A fejlesztés lehetőség szerint, mindig játékos formában történjenek.</p> <p>Lányoknál a korcsoportok határai másként alakulnak, mint a fiúknál: a serdülő lányok korcsoportjába a 14-16 évesek tartoznak, azon év január 1-től kezdve, amelyben a 14. évüket betöltik. A 16. évüket betöltött lányok a naptári év végéig versenyezhetnek ebben a korcsoportban. A serdülő korcsoport tagjai teljesíthetnek minősítési szinteket. Magasabb korcsoportokban csúcsokat tarthatnak,</p>
---	---	---

<p>fázisát beiktatva kell bővíteni a mozgássort.</p> <p>Felhúzás széles fogással tőkéről dobással:</p> <p>A technika, a gyorsító és a húzóerő fejlesztésére, a magas mozgás kialakítására alkalmas gyakorlat. A földről végezendő változata már a korábbi évek folyamán rögzült; ahhoz képest rövidebb, egyszerűbb végrehajtású mozgássor.</p> <p>A törzsfeszítő izmok és a nagy farizom munkájára épül.</p> <p>Beülve felvétel tőkéről:</p> <p>A helyből végezendő változat már ismert az előző korosztályból. Mozdulatgyorsaságot, gyorsasági erőt fejlesztő hatása miatt elsősorban a lassabb, a könyök aláfordításánál lemaradó, labilis alátámasztású versenyzőnél ajánlott. Az előkészítő szakasz második felében, valamint a versenyzői időszakban alkalmazandó.</p> <p>Felhúzás keskeny fogással tőkéről dobással:</p> <p>A széles fogással végezhető gyakorlathoz hasonlóan ez a mozgássor is a gyorsító, a húzóerő, valamint a technika fejlesztésére szolgál. Az előkészítő és a verseny időszakban is alkalmazható.</p> <p>Törzsdöntés kiállással.</p> <p>Tökén állva guggolás, felállás:</p> <p>Mind az előkészítő, mind a versenyzői időszakban alkalmazható gyakorlatok, melyek során a törzsfeszítők statikusan fejtenek ki erőt, míg az aktív végrehajtást a nagy farizom végzi. Ritmusukat tekintve gyorsan, a megfelelő úton végzendőek.</p> <p>Gépi erősítések:</p>	<p>Ismerjék és alkalmazzák az ellenállásos módszert!</p> <p>Az erőgyakorlatok során fokozottan ügyeljenek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a gyakorlat hibátlan technikai végrehajtására. • mind az általános, mind a speciális bemelegítés elvégzésére • mindig nyújtott, egyenes gerinccel végezzék a mozgást. 	<p>szintként értékelhető teljesítményük. Versenyen négyhetente indulhatnak. Itt már az előző korosztály terheléséhez képest nő az edzésen végrehajtott fogások száma, csökken az ismétlésszám, és folyamatosan bővül a súlyzós gyakorlatanyag.</p> <p>Az erőgyakorlatok helyes végrehajtása két szempontból is kiemelten fontos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elősegíti az erő növelését • csökkenti a sérülés veszélyét
---	--	--

<p>A súlyzós gyakorlatok mellett nem elhanyagolható a géppel végzett erősítés szerepe sem. Bár, ez a fajta erősítés, meglehetősen eszközigényes, mégis különböző testhelyzetekben, változatos módon lehet, ilyen módon erősítést végezni.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az úszás során továbbfejlesztés segédeszközök felhasználásával. • Két úszásnem technikájának elsajátítása. • 500 méter átúszása lábletel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás játékok elsajátítása a technikák csiszolása. <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A változó hőmérsékletekhez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményüket! <p>Atlétika:</p> <p>A szenzomotoros koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Ugrások és szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lépcsőzés • Jobb láb, bal láb, páros láb. • Helyből távolugrás • Súlypontemelkedés. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Súlylökés helyből, becsúszással • Kislabda hajítás nekifutással • 3-4 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. 	<p>Az úszás távolságának növelése a választott úszásnemben.</p> <p>Az úszás technikájának csiszolása.</p> <p>Élvezzék a játék örömét. Folyamatos, intenzív mérkőzések a csapattársakkal 20-35 percen keresztül.</p> <p>A szabadban való tartózkodással váljanak edzettebbé.</p> <p>Helyből távolugrás felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lányoknál: 150 cm. • fiúknál: 200 cm. <p>Súlypontemelkedés felmérés, követelmény: minimum szint: 40 cm</p> <p>Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása.</p> <p>Kislabda hajítás becsúszással felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lányok: 30 m. • fiúk: 40 m. <p>Tömött labda dobása hátra felmérés, követelmény:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lányok 3 kg-os labdával minimum: 8 m. 	<p>Az atlétikai oktatásánál a differenciált foglalkozások fenntartása az edző feladata, ami a sportág jellegéből adódik illetve, a nemek és súlycsoportok eltérő terhelhetőségéből</p>
---	--	--

<p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Az alkalmazás módjától függően a maximális erő-és állóképesség fejlesztése.</p> <p>Talajgyakorlatok során a tanult elemek bemutatása, azok összekötése.</p> <p>A zenés feladatok végre hajtása a leány növendékek részéről.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fiúk 5 kg-os labdával minimum: 10 m. <p>Fejlődjön önmagukhoz képest a növendékek gyorsasága, és az állóképességi erejük</p> <p>Legalább nyolc tanult gyakorlat elemű talajgyakorlat bemutatása.</p> <p>A zenés feladatok hatására válják a leány tanulók mozgása nőiessé, kifejezővé.</p>	
--	---	--

Évfolyam: 11-12.	Életkor: 17-18. év	Korosztály: ifjúsági
-------------------------	---------------------------	-----------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> • A sportág versenyszabályainak teljes és átfogó ismerete. • Maximális erő fejlesztése szubmaximális és maximális intenzitással. • Megfelelő taktikai ismeretek • Testsúlyszabályzás egyénre szabott diétával • Autogén tréning rendszeres és önálló alkalmazása • Mentális edzés, imagináció gyakorlatban történő alkalmazása • Magas fokú edzettségi szint elérése • A korosztály legmagasabb minősítési szintjének elérése • Sportemberi életvitel

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Általános képzés</p> <p>A foglalkozásokon és edzéseken 5-5 órát foglalkozzon sportpszichológus a 11-12. évfolyamos növendékekkel.</p> <p>A pszichológus az edzővel együttműködve - az edzések előtt, közben, közvetlenül a versenyek előtti órákban, valamint verseny közben - végezzen rövid sportpszichológiai elméleti foglalkozást, majd azt követően, a gyakorlatban ismerjék meg az autogén tréning, a mentális edzés és az imagináció nyújtott lehetőségeket, teljesítményük fokozása érdekében.</p> <p>Autogén tréning: A versenyzők fizikális és pszichés ellazulását teszi lehetővé, melynek során relaxációs állapotban az izomtónus és a központi idegrendszer rövid idő alatt pihentté válik.</p> <p>Mentális edzés: A tanult fizikai mozgások, (főként egy-egy mozgásrész), gondolatban történő gyakorlása során hatékonyabbá válik a tanult technikai elemek rögzítése.</p> <p>Imagináció: Az imagináció a mentális tréning</p>	<p>A foglalkozásokon aktívan működjenek együtt az edzővel és a pszichológussal, és ismerjék meg, a sportpszichológia nyújtotta teljesítménynövelés lehetőségeit.</p> <p>Ismerjék meg, és sajátítsák el az autogén tréning nyújtotta lehetőségeket mind a felkészülés, mind a verseny időszakaiban, és rendszeresen alkalmazzák azokat.</p> <p>Az edző sajátítsa el a versenyzőjével a mentális edzés folyamatát:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy vizuális mozgássort képzel el a versenyző, melyet elméletben gyakorol • ezután a mozgást kinesztetikus érzések alapján kell gyakorolni • majd a kétféle gyakorlatot egyszerre kell végezni. <p>A mentális tréninget és az imaginációt</p>	<p>Ezek a módszerek segítik a versenyző hatékonyabb szakmai munkáját.</p> <p>A nagy terjedelmű és intenzitású edzések mellett nem hiányozhatnak a hatékonyság pszichológiai feltételei sem.</p> <p>A siker alapvető kulcsa a magas szintű önbizalom, az önhatékonyság, melyek együtt alkotják az edzőmunka során a pszichológiai szabályozásokkal az ún. akcióhatékonyságot.</p>

<p>kibővítése, melynek során a versenyző képzelje el a verseny helyszínét, versenygyakorlat előtti készülődést, a versenygyakorlat teljes sorát, figyelve a helyes technikára.</p> <p>18 éves kor betöltése után a versenyszabályzat elméleti ismerete és gyakorlatban történő alkalmazása, mint vizsgázott versenybíró.</p> <p>Vegyenek rész a tanulók versenyek rendezésében, akik bírói minősítéssel rendelkeznek, alkalmazzák azt a gyakorlatban.</p> <p>Annak technikai és szervezési feladatait ismerjék meg a gyakorlatban.</p> <p>Önállóan, kérés és figyelmeztetés nélkül vegyenek részt az edzőterem, tornaterem rendjének, tisztaságának kialakításában illetve annak megőrzésében.</p> <p>A felkészülés során az edzőtáborokban történő emelt szintű munka elvégzése a fejlődés érdekében.</p> <p>A korosztályos válogatott edzéseinek, versenyeinek látogatása, lehetőség szerint közös edzésekkel egybe kötve.</p> <p>A kiinduló helyzeten kívül 2-3 alapformát tartalmazó 4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros-társas gyakorlatot az edzések, versenyek előtt önállóan végezzenek.</p> <p>Országos Bajnokságon és Diákolimpián eredményes részvétel.</p> <p>Testsúlyszabályozás: Adott versenynaptári évben maximum két alkalommal lehet fogyasztani a versenyzőnek.</p>	<p>tudja alkalmazni a versenyek, edzések előtti ráhangolódásban, majd éles helyzetben segítse őket a koncentrációban és a helyes technika végrehajtásában.</p> <p>Alapfokú versenybírói tanfolyam keretében III. osztályú versenybírói minősítés megszerzése. (nem kötelező jelleggel, érdeklődés után, egyéni vállalás alapján)</p> <p>Tartsák be az alapvető higiéniai szabályokat. Óvják egészségüket, nemcsak sportolóként, hanem sportemberként éljenek, viselkedjenek!</p> <p>Az alacsonyabb korosztályban lévő társaikkal segítőkészek legyenek, és példaértékű fegyelmezettséget mutassanak.</p> <p>Minimum elvárás, a döntőbe kerülés.</p> <p>Rendelkezzenek kellő önuralommal a testsúlyszabályozás terén! Tartsák be az egyénre szabott diétában előírásokat! Ismerjék a fogyasztás, testsúlyszabályozás eszközeit, módszereit, szabályait! A testsúlyt 2-3 %-át meghaladó</p>	<p>Az indokolatlan fogyasztások egészség károsítók, és az izomzat fejlődését is gátolhatják, sérülés veszélyes.</p>
---	---	---

<p>Edzések végén értékelés, amelynek a jól dolgozók dicséretéből, a kevésbé jól dolgozók elmarasztalásából és hibáinak korrigálásából kell állnia.</p> <p>Tartásjavító - a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító - gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok folyamatos végzése az edzéseken, rendkívüli figyelemmel a nyújtó és lazító gyakorlatok helyes elvégzésére a foglalkozások előtt és után.</p> <p>Kondicionálás</p> <p><i>Combizmot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrás svédzsekre nyre, majd vissza. <p><i>Hasizmot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bordásfalon térd- és lábemelés. • Forgatások <p><i>Hátizmot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Törzsdöntés svédzsekre nyen <p><i>Talpboltozatot erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugráló kötelezés • Járások, játékok mezítláb <p><i>A vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kötélmászás függeszkedve <p><i>Tartásjavító gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Húzódkodások (hátsó, mellső) <p><i>Nyújtóhatású gyakorlat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Páros gyakorlatok minden ízületet és főbb izomcsoport nyújtására, lazítására. <p>A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30, 60 és 100 méteren iramfutás a táv fokozatos növelésével.</p> <p>Különböző testhelyzetekből, jelre indulva versenyek. (pl.: hanyatt fekvésből, hason fekvésből stb.)</p>	<p>mértékben ne fogyasszanak!</p> <p>Önállóan és tudatosan legyenek képesek végrehajtani a tartásjavító, és nyújtó lazító gyakorlatokat.</p> <p>Lányoknak 4-es sorozatok, fiúknak 6-os sorozat, ötszöri ismétlése.</p> <p>15-ös sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel, lányoknak 2-5 kg-os tárcsával, fiúknak minimum 10 kg-os tárcsával a tarkón.</p> <p>Minimum 120 áthajtás 1 perc alatt.</p> <p>Lányok 4 - fiúk 7 ismétléssel.</p> <p>Lányok 5- fiúk 10 ismétléssel, három sorozatban.</p> <p>Terhelést követően párban, illetve önállóan edzői felügyelettel 6-8 percig, minden fő izomcsoportot és ízületet érintve.</p> <p>Ezeket, a távokon 5-7 ismétléssel, 2-3 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p> <p>A mozgáskoordináció az egyénhez képest fejlődést mutasson!</p>	<p>Az erősítő gyakorlatok teljesítése függhet a versenyző testsúlyától, és nemétől. Az alacsonyabb súlycsoportúak általában ügyesebbek, hamarabb regenerálódnak. A fiúk szívesebben erősítenek, mint a lányok.</p> <p>A gyorsaság fejlesztésénél is figyelembe kell venni, a nemek eltérő adottságát és motiváltságát, valamint a versenyzők testsúlyainak</p>
--	---	--

<p>Játékok (pl.: páros fogók stb.)</p> <p>Sorversenyek rövidtávon versenyszerű haladószökdélések végzése. (jobb láb, bal láb, páros láb)</p> <p>Állóképesség fejlesztése</p> <p><i>A futó állóképesség fejlesztése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • futó váltó versenyek • reggeli tornákon futás, melynek intenzitása függ, hogy a felkészülésnek milyen szakaszában járunk <p>Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>Az eddigiek során megismert és elsajátított súlyemelő gyakorlatanyag az ifjúsági korosztályban az alábbi mozgásformákkal bővül:</p> <p>Szakítás helyből nyújtott lábra dobás nélkül:</p> <p>Nehezített végrehajtású, viszonylag lassú gyakorlat a lábmunka hiánya miatt. A nagy farizom, a törzsfeszítők és a vállöv izmainak fejlődését vonja maga után alkalmazása. Kényszerítő jelleggel vesz részt a testközelen való súlyzóvezetés kialakításában. A nagy terheléssel való végrehajtástól óvakodni kell a sérülésveszély elkerülése végett.</p> <p>Kiállítás széles fogással, dobással:</p> <p>A széles fogással történő felhúzásra épül, annyiban tér el attól, hogy a karok a gyakorlat során nyújtott állapotban passzív munkát végeznek, csupán a húzás végén, a csuklyásizmokkal történő válllemelés idején hajolnak be kis mértékben, így biztosítva azt, hogy a súlyzó ne távolodjék el a test vonalától. A húzóerőt fejlesztő, nagy erőkifejtést igénylő gyakorlat.</p> <p>Kiállítás széles fogással tőkéről dobással:</p> <p>Az előbb ismertetett gyakorlat tőkéről végezendő változata. A végrehajtás</p>	<p>El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos futással, mozgással.</p> <p>Az elsajátítási követelmények az új gyakorlatok tanulása során megegyeznek, az előző korosztályoknál leírtakkal.</p>	<p>különbözőségéből adódó terhelhetőséget</p> <p>Főleg alapozó időszakban végezzük, a verseny időszakban pedig el kell hagyni.</p>
--	--	--

során rövidebb a súlyzó útja, így nagy terheléssel főleg a gyenge tartású, robbantáskor előredőlő versenyzőknél alkalmazható főleg, a hiba kiküszöbölésére.

Felvétel helyből nyújtott lábra dobás nélkül:

Nehezített végrehajtású, viszonylag lassú gyakorlat a lábmunka hiánya miatt. Kimondottan erőfejlesztő hatású: a nagy farizom, a törzsfeszítők, és a vádli izmainak fejlődését vonja maga után alkalmazása. Kényszerítő jelleggel vesz részt a testközelen való súlyzóvezetés kialakításában.

Kiállítás keskenyfogással, dobással:

A keskeny fogással történő kiállítás gyakorlatára épül. Azon versenyzőknél alkalmazandó elsősorban, akik nehezen végzik a súly földtől való elemelését, illetve helytelenül, csípővel indítják a mozgást. A kar passzívan vesz részt a munkában, mindössze a húzás végén, a vállkiemelés során hajlik be kismértékben, hogy a súly ne távolodjék el testközelnél. Az előkészítő és a versenyzési időszakban is alkalmazandó a húzóerő fejlesztése céljából.

Kiállítás keskenyfogással, dobással tőkéről:

Az előbb ismertetett gyakorlat tőkéről végezendő változata. A végrehajtás során rövidebb a súlyzó útja, lényeges elemét a dobás alkotja. Nagy terheléssel főleg a gyenge tartású, robbantáskor előredőlő versenyzőknél alkalmazható főleg, a hiba kiküszöbölésére.

Rogyasztás:

A lökés során a lábizmoknak fejlesztése a dinamikus lökés indítás érdekében.

Tőkén állva törzshajlítás, nyújtás:

A törzs izmainak erősítése,

<p>mélyhúzásból.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az úszás során továbbfejlesztés segédeszközök felhasználásával. • Két- három úszásnem technikájának elsajátítása. • 1000 méter átúszása lábletétel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás játékok technikájának csiszolása. <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A változó hőmérsékletekhez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményüket! <p>Atlétika:</p> <p>A szenzomotoros koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Ugrások és szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lépcsőzés • Jobb láb, bal láb, páros láb. • Helyből távolugrás • Súlypontemelkedés. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Súlylökés helyből, becsúzással • Kislabda hajítás nekifutással • 4-5 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. <p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Az alkalmazás módjától függően a</p>	<p>Az úszás távolságának növelése, melynek során el kell érni a választott úszásnemben 30 perc folyamatos, de közepes iramú haladást.</p> <p>Folyamatos, intenzív mérkőzések a csapattársakkal 25-35 percen keresztül.</p> <p>A szabadban való tartózkodással váljanak edzettebbé.</p> <p>Helyből távolugrás felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lányoknál: 160 cm. • fiúknál: 220 cm. <p>Súlypontemelkedés felmérés, követelmény: minimum szint: 45 cm</p> <p>Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása. Kislabda hajítás becsúzással felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lányok: 35 m. • Fiúk: 50 m. <p>Tömött labda dobása hátra felmérés, követelmény:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lányok 4 kg-os labdával minimum: 8 m. • fiúk 5 kg-os labdával minimum: 13 m. <p>Fejlődjön önmagukhoz képest a növendékek gyorsasága, és mozgás</p>	<p>Az atlétika oktatásánál a differenciált foglalkozások fenntartása az edző feladata, ami a sportág jellegéből adódik illetve, a nemek és súlycsoportok eltérő terhelhetőségéből.</p>
--	---	--

<p>maximális erő-és állóképesség fejlesztése.</p> <p>Talajgyakorlatok során az eddig tanult elemek bemutatása, azok összekötése.</p> <p>A zenés feladatok (aerobic) végre hajtása a leány növendékek részéről.</p>	<p>koordinációja</p> <p>Önmagukhoz képest mutasson fejlődést a tanult talajgyakorlatok kivitelezése, bemutatása.</p> <p>A zenés feladatok hatására válják a leány tanulók mozgása nőiessé, kifejezővé.</p>	
--	--	--

Évfolyam: 13.	Életkor: 19-20. év	Korosztály: junior
----------------------	---------------------------	---------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> • A kiemelt tehetségek sportágban való megtartása • Felkészülés a felnőtt korosztályban való versenyzésre • Továbbtanulási szándék esetén annak maximális támogatása • A korosztály legmagasabb minősítési szintjének elérése • Nagy terjedelmű és intenzitású edzések elviselése

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Általános képzés</p> <p>A foglalkozásokon és edzéseken 6 órát foglalkozzon sportpszichológus a 13. évfolyam növendékeivel.</p> <p>A pszichológus az edzővel együttműködve végezzen rövid sportpszichológiai elméleti foglalkozást, majd azt követően, a gyakorlatban ismerjék meg a pszichotóniás edzés, és a progresszív relaxáció nyújtott lehetőségeket, teljesítményük fokozása érdekében.</p> <p>Sajátítsa el a növendék a pszichotóniás edzést, ami feloldja a versenyző szorongásait, gátlásait, megszünteti az esetleges neurovegetatív zavarokat, növeli az önbizalmat, a jó hangulatot, ezzel ki tudjuk iktatni a sportaktivitást gátló megnyilvánulásokat.</p> <p>Sajátítsa el a növendék a progresszív relaxációt, ahol az aktív ellazulás a központi idegrendszer izgalmi szintjét csökkenti, ezáltal az izomzatállapota újra tonizálódik.</p> <p>A korosztályos válogatott edzéseinek, versenyeinek látogatása, lehetőség szerint közös edzésekkel egybe kötve.</p> <p>Országos Bajnokságon és Diákolimpián eredményes részvétel.</p> <p>Kondicionálás</p> <p>A junior korosztály számára főleg versenyek előtti alapozó időszakban</p>	<p>A foglalkozásokon aktívan működjenek együtt az edzővel és a pszichológussal, és ismerjék meg, a sportpszichológia nyújtotta teljesítménynövelés lehetőségeit.</p> <p>A megismerés és elsajátítás után, mind a felkészülés, mind a verseny időszakaiban, rendszeresen alkalmazzák a pszichotóniás edzést, és a progresszív relaxációt.</p> <p>Az alacsonyabb korosztályban lévő társaikkal segítőkészek legyenek, és példaértékű fegyelmezettséget mutassanak.</p> <p>Minimum elvárás, az 1-6-ba kerülés.</p> <p>Mindkét nem versenyzői céltudatosan végezzék el a személyükre előírt</p>	<p>Ezek a technikák sikeresen alkalmazhatóak a sportolók felkészítésében, megítélésem szerint, igen szükségesek.</p>

<p>lehet alkalmazni a nem súlyzós jellegű erősítéseket, az előző korosztályok tematikája szerint.</p> <p>Lehetőleg egyénre szabva kell összeállítani a programot, aminek illeszkednie kell, súlyzós edzésekhez.</p> <p>A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30, 60 és 100 méteren iramfutás a táv fokozatos növelésével.</p> <p>Sorversenyek rövidtávon, sokszínű feladatokkal.</p> <p>Állóképesség fejlesztése</p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reggeli tornákon futás, melynek intenzitása függ, hogy a felkészülésnek milyen szakaszában járunk <p>Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>Az eddigiek során megismert és elsajátított súlyemelő gyakorlatanyag.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az úszás során továbbfejlesztés segédeszközök felhasználásával. • 1000-2000 méter átúszása lábletétel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás játékok technikájának csiszolása. <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Főleg rekreáció céljából pl.: séta, kirándulás a hegyekbe stb. <p>Atlétika:</p> <p>A szenzomotoros koordinációs képességek fejlesztése.</p>	<p>feladatokat.</p> <p>Ezekon, a távokon 6-7 ismétléssel, 2-3 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p> <p>A mozgáskoordináció az egyénhez képest fejlődést mutasson!</p> <p>El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos futással, mozgással az alapozó időszakokban.</p> <p>A technika tökéletesítése, az antropometriai készségek figyelembevételével.</p> <p>Az úszás távolságának növelése, melynek során el kell érni a választott úszásnemben 30-45 perc folyamatos, de közepes iramú haladást.</p> <p>Folyamatos, intenzív mérkőzések a csapattársakkal 25-35 percen keresztül.</p> <p>A szabadban való tartózkodással töltsék aktív pihenéssel szabad idejük legalább ötödét.</p> <p>Helyből távolugrás felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lányoknál: 180 cm. • fiúknál: 250 cm. 	
---	--	--

<p>Ugrások és szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lépcsőzés • Jobb láb, bal láb, páros láb. • Helyből távolugrás • Súlypontemelkedés. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-5 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. <p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Az alkalmazás módjától függően a maximális erő-és állóképesség fejlesztése.</p> <p>Talajgyakorlatok során az eddig tanult elemek bemutatása, azok összekötése.</p> <p>A zenés feladatok (aerobic) végre hajtása a leány növendékek részéről.</p>	<p>Súlypontemelkedés felmérés, követelmény: minimum szint: 45 cm Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása.</p> <p>Tömött labda dobása hátra felmérés, követelmény:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lányok 4 kg-os labdával minimum: 8-10 m. • fiúk 5 kg-os labdával minimum: 13-16 m. <p>Fejlődjön önmagukhoz képest a növendékek gyorsasága, és mozgás koordinációja</p> <p>Önmagukhoz képest mutasson fejlődést a tanult talajgyakorlatok kivitelezése, bemutatása.</p> <p>A zenés feladatok hatására válják a leány tanulók mozgása nőiessé, kifejezővé.</p>	
--	--	--